

Prof. Dr. med. Martin Middeke
Dipl.-Ernähr.-Wiss. Edita Pospisil
Prof. Dr. med. Klaus Völker

Bluthochdruck senken ohne Medikamente

Wie Sie Ihre Risikofaktoren ausschalten:

- Ernährung umstellen
- für ausreichend Bewegung sorgen und
- Stress abbauen



● Zu diesem Buch	9
● Ursachen und Folgen von Bluthochdruck	11
Risikofaktor Bluthochdruck	12
Blutdruckdefinitionen	17
Ursachen des Bluthochdrucks	27
Primäre oder essenzielle Hypertonie	27
Übergewicht und Ernährung	29
Psychosoziale Faktoren und Stress	35
Umwelt und Hypertonie	41
Sekundäre Hypertonie	42
Medikamente	43
Gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen?	44
Blutdruckmessung	47
Folgen des hohen Blutdrucks und Begleiterkrankungen	55
Welche Bedeutung hat niedriger Blutdruck?	61
● Behandlung von Bluthochdruck	63
Therapieentscheidung individuell	64
Gewichtsabnahme und Ernährung	66
Stressbewältigung	78
Entspannung kann man lernen	82
Biofeedback	87
Medikamentöse Behandlung	90
● Bewegung und Sport	95
Bewegungsmangel: ein eigenständiger Risikofaktor	96
Geeignete und ungeeignete Alltagsaktivitäten und Sportarten	100

Das richtige Maß bei Alltagsaktivitäten und im Sport	105
Was geschieht mit dem Blutdruck bei körperlicher Aktivität?	108
Kann Bewegung und Sport den Blutdruck senken?	112
Kann Bewegung und Sport Hochdruck- medikamente ersetzen?	114
Kann man durch Bewegung und Sport Stress abbauen?	123
Welcher Sport für unsportliche Hypertoniker?	130
● Gesunde Ernährung	133
Die Nahrungsmittel-Pyramide	134
Neue Ernährungsweise lernen	138
Die richtige Auswahl der Nahrungsmittel	143
● Wissen anwenden – mit Genuss leben	155
Wissenswertes vor dem Beginn	156
Hinweise zu den Rezepten	157
Spezielle Diättage	160
Muster-Ernährungsplan	170
Frühstücksideen	172
⊗ Backen Sie Ihr Brot selbst	172
⊗ Brotaufstriche mal anders	176
Hauptgerichte	184
⊗ Gemüse	185
⊗ Hülsenfrüchte	190
⊗ Nudeln	192
⊗ Fisch	194
⊗ Fleisch	197
Für den kleinen Hunger zwischendurch	198
⊗ Süßes	202

● Anhang: Tabellen	207
Tab. 1 Kochsalz- und Natriumgehalt industriell hergestellter Lebensmittel	208
Tab. 2 Natürlicher Natriumgehalt in Lebensmitteln	212
Tab. 3 Natriumarme (Diät-)Produkte	213
Tab. 4 Gewürz- und Kräuter-Lexikon	214
Tab. 5 Kaliumreiche Lebensmittel	217
Tab. 6 Fett- und Cholesteringehalt tierischer Lebensmittel	219
Tab. 7 Ballaststoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel	223
● Bücher zum Weiterlesen	225
● Adressen, die weiterhelfen	226
● Stichwortverzeichnis	227